

動画

個人情報

ゲーム

## 子どものインターネットでの トラブルに注意しましょう

インターネットの低年齢化に伴い、未成年者によるトラブルが発生しています。未然防止に向けて保護者の見守りやサポートとともに、子ども自身がトラブルに巻き込まれないために、正しい知識をしっかりと身に付け、危険を見極められるようにしましょう。

### どんなトラブルがあるの？



#### 事例① 「キャリア決済でオンラインゲームを長期間課金していた！」

中学生の息子のスマホ通信料金は親のクレジットカードで支払っている。キャリア決済料を含めた料金が高額なことに気づき、内訳を調べると5カ月で約5万円がオンラインゲームアプリで使用していたことが分かった。

#### アドバイス

子どもに持たせるスマホは、**ペアレンタルコントロール機能**を利用して保護者がアカウントを管理しましょう。決済完了メールで料金明細を日頃からチェックしましょう。



#### 事例② 「子どもが誤ってアダルトサイトにアクセスし、高額請求に！」

中学生の娘がスマホで芸能情報を閲覧中に「もっと見る」というボタンをタップしたところ、アダルトサイトにつながった。娘は驚いてサイトを閉じようと画面のどこかをタップしているうちに、登録完了になったようだ。誤操作の人向けの案内先に連絡をし、プリペイド型電子マネーで2万円を支払ってしまった。

#### アドバイス

サイトを見ていたところ、アダルトサイトにつながり、突然「有料登録が完了した」などの画面が表示され高額請求されるケースがあります。子どもが自分で解決しようと表示された連絡先へ連絡してしまうと、個人情報を聞き出されたり、金銭を支払うよう強く求められたりする場合があります。18歳未満は、「フィルタリングサービス」の設定が義務付けられています。

## 事例 ③ 「ライブ配信の視聴で夢中になり、高額な投げ銭！」

クレジットカードの利用明細に、30万円以上もの身に覚えのない請求があった。調べてみると、小学生の息子が動画投稿アプリのライブ配信を観て、投げ銭を繰り返していたことが分かった。家族で共有しているタブレット端末に親のクレジットカード情報が残っていたようだ。

### アドバイス

家族での共有や子どもが使う可能性のある端末は、子どもが使う前にクレジットカード情報などが残っていないか確認しましょう。子どもが保護者の許可なく課金しないように、子どもが利用しているサービスやその決済の仕組みを理解し、使い方やルールについて、日頃から家族で話し合しましょう。

## ☆ 子どもを守るために保護者ができるポイント

### ① ペアレンタルコントロールを活用する

ペアレンタルコントロールとは、子どものスマホ等の使用状況を保護者が把握できる仕組みです。例えば、保護者のスマホから子どもの日々のプレイ状況を確認でき、プレイする時間や時間帯の調整、課金の制限等を行うことができます。子どもの使用状況に応じて上手く活用しましょう。

### ② フィルタリングを利用する

不適切な情報や危険な出会い等を防ぐため、あるいは故意に危険なサイトにアクセスしないようにコントロールしてくれる便利な機能です。出会い系サイトやアダルトサイト、暴力的な表現のあるサイトなどを、子どもが閲覧できないようにします。子どもの年齢や使い方により、レベル設定ができます。

### ③ ルール作り

保護者が一方的に押し付けるのではなく、子どもと一緒に、利用目的や利用場所・時間帯を話し合っただルールを決めることが大事です。また、成長とともに少しずつ見直していくことが必要です。

### ルール作りの例

- 利用する場所や時間を決める。
- パスワードは親が管理する。
- トラブルの時はすぐに保護者に相談する。

### 自分の個人情報を守ろう ネットへの投稿や書き込みはよく考えて慎重に！

- × 名前、住所、電話番号、メールアドレス、学校名など
- × 顔写真（友達など含む）、個人が特定できる画像や動画
- × プライベートな行動や習慣
- × 位置情報が埋め込まれる設定で撮った写真など

情報を見て近づいてくる人がいるかもしれません。  
一度、ネット上に個人情報が流出すると、取り戻すことはできません。  
インターネットの使い方のルールを覚えて、安全に楽しみましょう。

場合によっては、未成年者契約の取消しが可能な場合があります。  
困ったときは、消費者センターへご相談ください。

子どもの

一人で悩まず、相談しよう！

ネット・ケータイのトラブル相談！

こたエール

なやみ いやよ

☎ 0570-783-184

月曜日～金曜日 午前9時～午後6時

土曜日 午前9時～午後5時 ※祝・祭日を除く

インターネット相談 24時間受付（「こたエール」HPから相談ボタンをクリック）

出典：国民生活センター（見守り情報）、政府広報オンライン

## 消費生活パネル展を行いました

9月30日から10月3日、区役所本庁舎ロビーにて行いました。

高齢者・若者を狙った悪質商法の紹介や予防法、クーリング・オフの仕方などのパネルを展示しました。そのほか、関連のパンフレットや啓発グッズを配布しました。



## 「出前講座」をご利用ください

消費者センターでは、悪質商法被害防止や生活の知識に関する勉強会などへ講師を派遣しています。



**対象者** 杉並区内の学校・団体・高齢者施設・自治会・PTAなど、おおむね10名以上の集まり

**テーマ例**  
○悪質商法から身を守る  
○インターネットトラブル（架空・不当請求）  
○子ども・若者のための金銭教育

**問い合わせ先** ☎03-3398-3141（出前講座担当あて）

## こんな相談がありました!!

### お寺から高額な費用の請求が！ ～「墓じまい」をめぐるトラブルに注意～



#### 相談事例

先祖のお墓が自宅から遠いので、家の近くの納骨堂に遺骨を移したいとお寺に問い合わせたところ、離壇料として200万円かかると告げられた。この費用は払わなければならないのだろうか。

#### 消費者へのアドバイス

- 現在のお墓を撤去して更地にし、お寺に土地を返却する「墓じまい」の際に、高額な離壇料を請求されたという相談が寄せられています。
- 離壇料は、お寺へのお礼として慣習的に支払うお布施の一種のため、明確な基準はありません。金額に納得がいかない場合は、基本的にはお寺と話し合うことになります。
- 墓じまいは勝手にはできません。墓地管理者であるお寺から「埋蔵（埋葬）証明書」をもらい、お墓のある市区町村の役所へ申請し、「改葬許可証」を交付してもらう必要があります。
- 親族が、先祖代々のお墓をなくすことに反対するケースもあります。事前に親族間で十分に話し合い、同意を得るようにしましょう。相談せずに押し進めると、大きなトラブルになることがあります。
- 感謝の気持ちを持ってお寺や親族と話し合いましょう。困った時は、消費者センターにご相談ください。

# 調べてみました! 1日のカフェイン摂取量

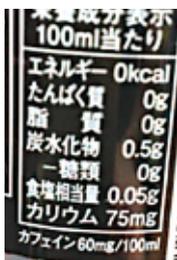


ホッと一息つきたい時、気分を切り替えたい時などに、コーヒーやお茶などを飲む人は多いでしょう。これらに含まれているカフェインは眠気覚ましや疲労回復が感じられるというメリットがあります。一方で厚生労働省や国民生活センターでは過剰摂取への注意喚起もされています。そこで、自分がどの程度カフェインを摂取しているのか、消費生活サポーターが自己調査してみました。

## カフェインの表示



ペットボトルの  
コーヒー飲料



ボトル缶のコーヒー飲料



ボトル缶の  
コーヒー飲料



レギュラーコーヒー(粉)



ペットボトルの緑茶

よく飲んでいるコーヒー・お茶のカフェイン含有量の表示を確認してみました。カフェイン含有量の表示は義務ではないのですが、カフェインの表示があるものは、「栄養成分表示」の枠外に記載されていました。

缶やペットボトルのコーヒー飲料、緑茶飲料、レギュラーコーヒーの粉などに表示があり、100mlあたり16mg～62mgでした。

## ある1日のカフェインが含まれる飲料調べ



Mさん

- 朝／・コーヒー1杯 (90mg)  
 昼／趣味の活動後にランチでファミレスのドリンクバーを利用  
 ・アイスウーロン茶1杯  
 ・コーヒー2杯  
 ・カフェラテ2杯  
 およそ360mg



Sさん

- 朝／・薄い紅茶1杯  
 ・牛乳を加えたコーヒー飲料1杯  
 ・午前中に薄い煎茶2杯  
 昼／・昼食後に抹茶1服  
 ・午後、薄い煎茶4～5杯  
 およそ110mg

### ■カフェイン濃度の目安

食品名	カフェイン濃度
インスタントコーヒー	80mg/1杯
コーヒー(抽出液)	60mg/100ml
紅茶	30mg/100ml
煎茶	20mg/100ml
ウーロン茶	20mg/100ml
玄米茶	10mg/100ml

### ■アンケート回答者18名の結果

※カフェイン量は、食品成分表を参考に数値化した。

メンバー	A	B	C	D	E	F	G	H	I
飲料(杯)	3	5	4	8	5	3	5	9	6
カフェイン(mg)	180	180	200	270	245	140	245	330	255
メンバー	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
飲料(杯)	11	3	6	2	4	6	4	5	4
カフェイン(mg)	380	140	285	120	200	145	120	305	135

●カフェインの過剰摂取により、めまい、不眠症などの健康被害をもたらす場合があります。食品からの過剰摂取に関して、国際機関で注意喚起がされています。感受性には個人差が大きく、摂りすぎないように注意しましょう。

●世界保健機関(WHO)によると、「紅茶・ココア・コーラ飲料は、ほぼ同程度のカフェインを含み、コーヒーにはこれらの2倍のカフェインが含まれている」とされています。また、カナダ保健省は「健康な成人は最大400mg/日(コーヒーを237ml入りマグカップで約3杯)まで。妊婦や授乳中の人は最大300mg((コーヒーをマグカップで約2杯)まで)としています。

(参考:厚生労働省HP)

商品の購入、契約などについてトラブルが起きたとき、迷ったときなどお気軽にご相談下さい!

杉並区立 消費者センター

相談専用 03-3398-3121

相談受付時間 午前9時～午後4時(土曜・日曜・祝日・12/29～1/3は休み)

杉並区立消費者センター

検索